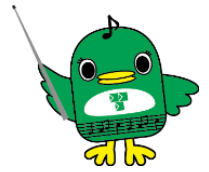


子供の不安をやわらげるためにできること



【夏休み明けの不安な気持ちの整え方】

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

夏休みが明けると学校に行きたくないという子供が増えるといわれています。それは学校に行っていたときの「生活習慣」と、夏休みの間の「生活習慣」に違いが生まれるからです。今回は夏休み明けに不安になってしまう理由と、不安な気持ちの整え方についてお伝えいたします。

◇なぜ夏休み（長期休暇）のあとは不安になるの？

学校に行っているときの生活リズムはどのようなものでしょうか？

【起床→朝食→午前中の学習→昼食→午後の学習→放課後の活動→宿題→夕食→風呂→就寝】といった、いわゆる「習慣化」した流れで過ごしています。しかし、夏休みなどの『長期休暇』に入るとその習慣は崩れ、新しい習慣が身に付いてしまうのです。人間はどのようなことでも習慣化してしまうことで『負担』を感じなくなります。夏休みで新しい習慣が身に付いてしまい、学校に行くことが『負担』と感じてしまうのです。

その他にも、学習につまずきが起きていたり、人間関係で悩んでいたりと、そのことが『負担』に感じられてしまい、登校をしたくはないと思ってしまうがちです。

◇不安な気持ちを整えるにはどうしたらいいの？

それではどのようにしたら「不安になってしまった気持ち」を整えることができるのでしょうか。



1. 親子で話し合ってみましょう

どのようなことに不安を感じているのか、親子で話し合う時間を取りましょう。もしかしたら人間関係の不安で悩んでいるかもしれません。ゆっくり話を聞いてあげる時間を取ることも大切です。

2. 課題の不安はみんなでやっつけましょう

夏休みの宿題が終わらずに不安になっていたら、親子で協力して負担と不安を減らしましょう。終わらないから学校に行けないと思わせるより、手伝ったとしても「頑張ったね」で終わらしましょう。

3. 体の不調を訴え始めたら

夏休みや長期休暇が終わりに近づくと、体の不調を訴え始めることがあります。そういったときには体の不調も考え、まずは医療機関を利用し、原因の特定をしましょう。身体的な問題がなかったからといって、「学校に行きなさい」と無理に登校を勧めると気持ちが乱れてしまうかもしれません。ストレスの可能性も考えられるので、適切な相談機関に相談しましょう。

◇相談できる場所を作りましょう

お子さんに「学校に登校すること」に対して後ろ向きな様子が見られた時には、下記の相談窓口をご利用ください。教育相談員がお話を聞かせていただき、一緒に考えさせていただきます。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)